

Konjak-Glasnudelsalat – asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

Für den Nudelsalat

- 1 Packung (250 g) Konjak-Glasnudeln
- 250 g Mungosprossen – über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 200 g Salatgurke – waschen und mit einem Sparschäler mit Schale in lange, dünne Streifen schälen
- 200 g Brokkoli – in kleine Röschen schneiden
- 100 g Karotten – schälen und mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schälen
- 100 g Mango – in dünne Streifen schneiden
- 3 Frühlingszwiebeln (optional) – mit dem Grün in Ringe schneiden
- 2 EL Erdnüsse, ohne Salz – hacken

Für das Dressing

- 3 EL Erdnussbutter
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 TL fein geriebener Ingwer
- 1 grosse Knoblauchzehe (optional) – fein reiben
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Als Erstes einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. In der Zwischenzeit die Nudeln über einem Sieb gründlich spülen, so dass der charakteristische Wurzelgeruch verschwindet. Dann in das kochende Wasser geben und 2 - 3 Min. kochen lassen. Anschliessend abgiessen, die Flüssigkeit etwas hinauspressen und gut abtropfen lassen.

Den Topf erneut mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, salzen und die Brokkoliröschen darin 2 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in Eiswasser legen, über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.

Nebenbei das Dressing zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren.

Danach die Konjak-Glasnudeln und das Gemüse zum Dressing geben, vorsichtig vermengen und abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Den Konjak-Glasnudelsalat auf vier Teller verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 143 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 6 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/konjak-glasnudelsalat.html>